

## **...sich Zeit nehmen...**

Einen schönen guten Abend Euch und Ihnen allen, die sich jetzt gemeinsam mit mir und anderen Zeit nehmen...

...zum Innehalten,

...zum Beten,

...für sich selbst,

... für Gott.

Zeit spielt in der Situation, in der wir gerade leben, für viele eine große Rolle.

Durch die Aufforderung zu Hause zu bleiben, von zu Hause aus zu arbeiten, Soziale Kontakte zu meiden werden wir oft zwangsläufig entschleunigt.

In einem Gespräch vom Balkon mit einem Nachbarn meinte dieser, dass er und seine Familie das Gefühl haben, dass die Zeit, die Tage und die Wochen sich ziehen.

Kennen wir das nicht alle, wenn wir viel zu tun haben, ein Termin nach dem anderen im Kalender steht, womöglich noch parallel, dann hetzen wir der Zeit hinterher, wissen nicht mehr, wo hinten und vorne ist.

Ich merke gerade für mich, dass ich die gezwungenermaßen gewonnene Zeit, nutzen möchte. Für Dinge, die im Alltag liegen geblieben sind, Für Kreatives, für das ich lange keine Zeit mehr hatte, Für Telefonate mit Freunden und Zeit für mich und meine Gottesbeziehung.

Ich nehme mir jeden Abend Zeit, zünde eine Kerze an und bin ganz bewusst da: für mich und vor und mit Gott. Diese Zeit gestalte ich gerne mit dem „Gebet der liebenden Aufmerksamkeit“, welches hilft auf den vergangenen Tag zurück zu bleiben und Gottes Spuren in meinen Alltag zu entdecken. Diese alte Gebetsform geht auf Ignatius von Loyola (1491-1556) zurück.

Mir hilft dabei folgendes bewährtes Modell für den Ablauf meines Tagesrückblicks:

1. Setze einen bewussten **Anfang**, indem du eine Kerze entzündest, ein Kreuzzeichen schlägst oder dich verneigst.
2. Nimm **wahr**, wie es dir jetzt gerade geht.
3. Richte dich innerlich **auf Gott aus**.
4. Bitte ihn, dass er dir hilft, dich und deinen Tag heute **mit offenen Augen und Ohren** wahrnehmen zu können.
5. Schaue auf das, was du heute erlebt hast, was dich bewegt und berührt hat. Dabei erinnert dich Gottes **liebvoller Blick** auf dich, dass Du selber mit Liebe auf dich und deinen Tag zurück blicken kannst.
6. Schaue dorthin, wo du **Ermutigung, Trost und Hoffnung** gespürt hast.
7. Schaue auch dorthin, wo du **Misstrauen, Angst und Entmutigung** gespürt hast.
8. Dann kannst Du **Dank, Bitte, Klage** und Anbetung wie vor einen guten Freund oder eine gute Freundin vor Gott bringen.
9. Schau voraus auf das, was kommt, und bitte um **Kraft, Mut und Beistand**.
10. Setze einen bewussten **Schluss**, indem Du die Kerze löschst, ein Kreuzzeichen schlägst oder dich verneigst.

*Vgl. „hörst du mich? Gott zum Mitreden“ S.66, erschienen bei Neukirchener-Verlagsgesellschaft*

Vielleicht helfen Dir und Ihnen diese Schritte auch für einen Tagesrückblick!

Bleiben Sie in dieser ungewissen Zeit hoffnungsvoll und gesund!

*Ihre Judith Poser, Gemeindereferentin*